

## ～作ってみよう！給食レシピ ②～

### 大豆サラダ

大豆と小松菜が入ったカルシウムお助けメニューです。彩りもよく、さっぱりしたフレンチドレッシング味です。



#### <材料(4人分)>

水煮大豆	50g
ロースハム	2枚
小松菜	1かぶ(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
(塩もみ用の塩	ひとつまみ)
にんじん	3cm(30g)

#### ドレッシング

酢	小さじ2
サラダ油	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

#### <作り方>

- ① ロースハムは1cm角の色紙切り,きゅうりは薄切り,小松菜は1cm幅,にんじんは千切りにする。
- ② 小松菜とにんじんはなべでサッとゆで,流水で冷まし,しぼっておく。  
(電子レンジ(600W)の場合は,1分30秒加熱をする。)
- ③ きゅうりは塩をふり,もんでおく。5分後,水洗いししぼっておく。
- ④ 酢に油,塩,こしょうを入れ,白っぽくなるまでよく混ぜ,ドレッシングを作る。
- ⑤ 材料をドレッシングであえてできあがり。



きゅうりに塩をふり,もんでおく。



ドレッシングを作る。しっかり混ぜるのがポイント。



材料をドレッシングであえる。



できあがり